Tác Hại Của Chè Dây: Những Điều Cần Biết Trước Khi Sử Dụng

Chè Dây từ lâu đã trở thành lựa chọn của nhiều người trong việc chăm sóc sức khỏe. Tuy nhiên loại thảo dược này cũng tiềm ẩn những nguy cơ nhất định nếu lạm dụng hoặc sử dụng sai cách. Bài viết này dược sĩ của Vivita sẽ giúp mọi người hiểu rõ hơn về những **tác hại của Chè Dây** để có cách dùng hợp lý nhất.

1 Tác hại của Chè Dây khi dùng sai cách

Chè Dây là một loại thảo dược được sử dụng phổ biến trong y học cổ truyền với nhiều lợi ích như hỗ trợ điều trị đau dạ dày, viêm loét dạ dày và thanh nhiệt. Tuy nhiên, nếu sử dụng sai cách hoặc trên 70g/ ngày, Chè Dây có thể gây ra những tác hại sau:

1.1 Rối loạn tiêu hóa

Chè Dây có thể gây rối loạn tiêu hóa nếu sử dụng quá liều hoặc khi dạ dày nhạy cảm. Các triệu chứng phổ biến bao gồm đau bụng, tiêu chảy hoặc khó chịu trong đường tiêu hóa. Điều này thường xảy ra khi Chè Dây được dùng liên tục mà không có sự hướng dẫn cụ thể từ bác sĩ.

Rối loạn tiêu hóa

1.2 Tác động xấu đến gan và thận

Việc lạm dụng Chè Dây trong thời gian dài có thể khiến gan và thận bị quá tải do phải xử lý một lượng lớn các hoạt chất từ chè. Điều này có thể dẫn đến suy giảm chức năng gan, thận hoặc gây tổn thương nghiêm trọng nếu cơ quan này vốn đã yếu.

1.3 Hạ áp

Chè Dây có khả năng làm giảm huyết áp, do đó, nếu dùng không đúng cách hoặc sử dụng khi huyết áp đã thấp, người dùng có thể gặp các triệu chứng như mệt mỏi, chóng mặt, hoặc thậm chí ngất xỉu.

1.4 Mất ngủ

Một số thành phần trong Chè Dây có thể gây kích thích thần kinh, khiến người dùng cảm thấy khó ngủ hoặc mất ngủ nếu uống chè vào buổi tối hoặc trước giờ ngủ.

1.5 Dị ứng

Đối với những người có cơ địa nhạy cảm, Chè Dây có thể gây ra các phản ứng dị ứng như ngứa ngáy, nổi mẩn đỏ, hoặc sưng tấy. Những trường hợp nghiêm trọng hơn có thể gây khó thở hoặc sốc phản vệ.

1.6 Tương tác thuốc

Chè Dây có thể tương tác với một số loại thuốc như thuốc hạ huyết áp, thuốc chống đông máu hoặc thuốc điều trị bệnh mạn tính. Việc này có thể làm giảm hiệu quả thuốc hoặc gây tác dụng phụ không mong muốn, do đó cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

2 Đối tượng không nên uống Chè Dây

Tuy rằng Chè Dây có nhiều lợi ích tốt cho sức khỏe, nhưng không phải ai cũng phù hợp để sử dụng loại thảo dược này. Dưới đây là những đối tượng không nên uống Chè Dây:

2.1 Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú

Chè dây có thể chứa các hoạt chất ảnh hưởng đến hormone hoặc sức khỏe của mẹ và bé. Đặc biệt, tác dụng phụ tiềm tàng chưa được nghiên cứu đầy đủ ở đối tượng này, nên tốt nhất không sử dụng để đảm bảo an toàn.

2.2 Trẻ em dưới 6 tuổi

Hệ tiêu hóa và các cơ quan của trẻ nhỏ chưa phát triển hoàn thiện, dễ bị kích ứng hoặc gặp tác dụng phụ khi tiếp xúc với các hoạt chất trong chè dây. Vì vậy, không nên cho trẻ em dưới 6 tuổi sử dụng loại chè này.

2.3 Người bị huyết áp thấp

Do chè dây có khả năng hạ huyết áp, người có tiền sử huyết áp thấp nên tránh sử dụng. Uống chè dây có thể làm giảm huyết áp đột ngột, gây chóng mặt, mệt mỏi, hoặc ngất xỉu.

2.4 Người mẫn cảm với thành phần của Chè Dây

Những người có cơ địa dễ dị ứng hoặc mẫn cảm với các thành phần trong chè dây có nguy cơ gặp phải phản ứng dị ứng như mẩn đỏ, ngứa, hoặc khó thở. Nên tránh sử dụng để bảo vệ sức khỏe.

Đối tượng không nên uống Chè Dây

3Uống Chè Dây nên kiêng gì?

Khi uống Chè Dây, để đạt được hiệu quả tốt nhất và tránh tác dụng phụ không mong muốn, mọi người cần lưu ý một số điều sau đây:

Không uống khi đói:

Uống Chè Dây khi đói có thể gây kích ứng dạ dày, dẫn đến tình trạng đau bụng, buồn nôn hoặc tiêu chảy. Vì vậy, nên uống Chè Dây sau khi ăn để tránh gây hại cho hệ tiêu hóa.

Không uống cùng thuốc trị huyết áp, an thần:

Chè Dây có tác dụng hạ huyết áp và làm thư giãn cơ thể, vì vậy nếu kết hợp với thuốc trị huyết áp hoặc thuốc an thần, có thể khiến huyết áp giảm quá mức hoặc gây tình trạng buồn ngủ, chóng mặt. Nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng kết hợp.

Không uống buổi tối muộn:

Chè Dây có thể có tác dụng kích thích nhẹ đối với hệ thần kinh. Uống vào buổi tối muộn có thể gây mất ngủ hoặc làm gián đoạn giấc ngủ. Vì vậy, nên uống vào buổi sáng hoặc chiều để không ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Không dùng cùng thức uống có tính hàn:

Khi kết hợp Chè Dây với các thức uống có tính hàn như rau má hay nước dừa, có thể gây ảnh hưởng đến sự cân bằng nhiệt trong cơ thể, làm cho cơ thể dễ bị lạnh bụng, tiêu hóa kém hoặc các vấn đề về dạ dày.

Kiêng uống rượu bia:

Khi sử dụng Chè Dây, mọi người nên tránh uống rượu bia vì chúng có thể làm giảm tác dụng của Chè Dây hoặc gây ra tác dụng phụ không mong muốn như đau đầu, mệt mỏi, hoặc ảnh hưởng đến dạ dày.

Uống Chè Dây nên kiêng gì?

4Hướng dẫn sử dụng Chè Dây đúng cách

Để sử dụng chè dây một cách hiệu quả và an toàn, mọi người cần biết cách sử dụng đúng liều lượng, thời điểm uống phù hợp. Dưới đây là hướng dẫn chi tiết về cách sử dụng chè dây đúng cách để đạt được hiệu quả tốt nhất.

4.1 Người nên uống Chè Dây

Chè Dây đặc biệt hữu ích cho những người gặp vấn đề về dạ dày, như viêm loét dạ dày, trào ngược axit hay đau bụng. Ngoài ra, những người bị căng thẳng, mệt mỏi hay có hệ tiêu hóa yếu cũng có thể sử dụng Chè Dây để hỗ trợ sức khỏe.

4.2 Liều lượng khuyến nghị

Liều lượng sử dụng Chè Dây phụ thuộc vào mục đích và tình trạng sức khỏe của từng người. Tuy nhiên, liều lượng khuyến nghị phổ biến là từ 30 – 50g Chè Dây khô mỗi ngày. Mọi người có thể dùng 1-2 cốc chè mỗi ngày để đạt hiệu quả tốt nhất. Không nên sử dụng quá liều vì có thể gây tác dụng phụ hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe.

4.3 Thời điểm sử dụng

Thời điểm tốt nhất để uống Chè Dây là vào buổi sáng hoặc buổi chiều. Uống sau bữa ăn khoảng 30 phút giúp hỗ trợ tiêu hóa và giảm tình trạng đầy bụng. Tuy nhiên, nếu mọi người có vấn đề về giấc ngủ, nên tránh uống Chè Dây vào buổi tối để không bị mất ngủ.

Hướng dẫn sử dụng Chè Dây đúng cách

Trên đây là một số **tác hại của Chè Dây** nếu sử dụng không đúng cách. Việc hiểu rõ về liều lượng, thời điểm sử dụng và biết được khi uống Chè Dây kiêng gì, sẽ giúp tránh được các tác dụng phụ không mong muốn. Hy vọng, những thông tin này sẽ giúp mọi người sử dụng Chè Dây an toàn và hiệu quả.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/tac-hai-cua-che-day.html